

# BĄDŹ BEZPIECZNA OD PRZEMOCY SEKSUALNEJ



Druk informatora umożliwiło finansowe wsparcie  
Województwa Lubuskiego



w ramach projektu:  
„Bądź bezpieczna – kieszonkowe poradniki prawne”

© **Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”**  
**Autorki broszury:**  
**Dorota Zubrzycka-Urbańska,**  
**Idalia Łyczkowska, Anita Kucharska-Dziedzic**

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
Zielona Góra, Stary Rynek 17 (wejście od ul. Lisowskiego)  
tel/fax: 68 4549232, tel. kom. 692 064 061  
www.baba.org.pl, e-mail: [baba@baba.org.pl](mailto:baba@baba.org.pl)

BABA jest organizacją pozarządową pomagającą i wspierającą wszystkich potrzebujących pomocy i wsparcia, zwłaszcza osoby i rodziny dotknięte problemem przemocy. Prowadzimy bezpłatne poradnictwo prawne i psychologiczne, psychoterapię, coaching i doradztwo zawodowe. Wydajemy bezpłatne informatory, szkolimy wolontariuszy oraz pomagaczy zatrudnionych w instytucjach pomocowych. Edukujemy prawnie i przeciwpromocowy dzieci i dorosłych. Wszystkie osoby działające w naszym Stowarzyszeniu pracują społecznie, nie pobierając wynagrodzenia. Działamy dzięki darowiznom i wpłatom.

**Wspierając nas – wspierasz beneficjentki i beneficjentów BABY.**

Prosimy o wpłaty na konto:  
Raiffeisen Polbank nr 43 1750 0012 0000 0000 2109 7896

BABA jest organizacją pożytku publicznego,  
dlatego możesz nas wesprzeć, składając roczne zeznanie podatkowe.  
Nasz nr KRS 0000060904.



## **POCZUJ SIĘ BEZPIECZNIEJ, CZYLI ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

Przemoc seksualna to każda forma niechcianego kontaktu seksualnego. Może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć, etniczność, religię, poziom sprawności, orientację seksualną czy pochodzenie. Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej. Winy za przemoc seksualną nie ponosi osoba, która jej doznała. To sprawca jest winny. Pamiętaj o tym!!! Nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić, bez względu na to, gdzie jesteś, o której godzinie i jak wyglądasz. Strój, makijaż, przyjęcie, zaproszenia na kawę, wspólne wyjście czy też wyjazd, nie oznacza przyzwolenia na kontakt seksualny. Jeżeli jesteś sama na ciemnej ulicy, nosisz krótkie spódnice, bluzki z dekoltem, podróżujesz samotnie autostopem, jesteś pod wpływem alkoholu nie oznacza, że pozwalasz na seks. Ale pamiętaj: przestępca nie przestrzega prawa i ogólnie przyjętych norm postępowania. Stereotypy krzywdzące ofiary przemocy seksualnej sugerują, że są współwinnymi gwałtu, wciąż pokutują w społeczeństwie. Powinnaś więc rozstrzygnąć, czy zakładać, że cywilizowane zasady współżycia społecznego oraz prawa kobiet są w Polsce przestrzegane, czy zachować ostrożność, by uniknąć niebezpieczeństwa. Zakładamy, że lepiej unikać niebezpieczeństwa, niż domagać się ukarania sprawcy, nawet wtedy gdy racja jest po Twojej stronie. Twoim sprzymierzeńcem niech będzie NIEUFNOŚĆ i znajomość zasad bezpieczeństwa. Pamiętaj także, że zdecydowana większość przestępców seksualnych znała swoje ofiary wcześniej. Badania pokazują, iż 80% sprawców gwałtu znanych jest ofierze. Sprawcy przestępstw seksualnych to w większości całkowicie zdrowi psychicznie mężczyźni, wywodzący się z różnych grup społecznych. Ryzyko, że skrzywdzi Cię nieznajomy agresor jest dużo mniejsze, niż że zrobi to ktoś, kogo znasz i komu ufasz. Nie chcemy, byś każdego znanego Ci mężczyznę traktowała jako potencjalnego napastnika – chcemy jedynie, byś miała świadomość tej specyfiki przestępstw seksualnych.

### **W domu**

- Zainstaluj dobre zamki do drzwi i okien. Załóż wizjer. Niech światło na klatce schodowej dobrze oświetla osobę przed drzwiami – nie od tyłu, bo nie zobaczysz twarzy.
- Zanim otworzysz drzwi, zidentyfikuj odwiedzającą Cię osobę.
- Jeśli dzwoniący do Twoich drzwi twierdzi, że jest policjantem, osobą urzędową lub rzemieślnikiem, poproś o dowód tożsamości. Nie

przejmuj się, jeśli odwiedzająca Cię osoba będzie zdenerwowana tą sytuacją. Jeśli ciągle nie jesteś pewna, poproś tę osobę, aby przyszła lub zadzwoniła w innym terminie. Nie będziesz wtedy sama.

- Nie rozgłaszaaj tego, że mieszkasz sama. Po zmroku zaciągaj żaluzje lub zasłaniaj okna, aby wewnątrz Twojego mieszkania było niewidoczne z zewnątrz. Kup psa, niekoniecznie obronnego.
- Nie powierzaj kluczy od swojego mieszkania nikomu poza dobrze znanymi Ci osobami, którym ufasz, jeśli zgubisz choć jeden klucz – wymień zamek.

### **W miejscach publicznych**

- Zachowaj ostrożność, jeśli wybierasz sama do lokalu, zwłaszcza po zmierzchu: w czasie weekendu, wakacji, w kurortach. Samotne kobiety uznane mogą być za łatwy łup.
- Alkohol pij tylko w dobrze znanym towarzystwie, upewnij się, że w razie „przecholowania” ktoś się Tobą zajmie. Nie chodź na imprezy z nowopoznanym towarzystwem. Napastnicy zazwyczaj wzbudzają zaufanie. Potencjalny gwałcieciel rzadko ma wygląd zbira.
- Miej na oku swój kieliszek od momentu przygotowywania drinka przez barmana; zdarza się wsypywanie narkotyków, środków usypiających lub psychotropowych do kieliszka, abyś potem była bezwolna lub zbyt osłabiona, aby się bronić. Wbrew pozorom środki te są i tanie, i łatwo dostępne. Jeśli wychodzisz do toalety – nie dopijaj po powrocie.
- Nigdy za dużo ostrożności, gdy poznajesz nowych ludzi, nawet gdy jesteś z koleżanką. Kilku panów poradzi sobie z dwiema dziewczynami. Może Was być więcej, ale co zrobicie, gdy oni będą uzbrojeni? Zdarzają się wypadki, gdy nowopoznani panowie odwożą do domów panie, z wyjątkiem tej ostatniej – upatrzonej na ofiarę. Weź taksówkę.
- Jeśli widzisz kogoś pierwszy raz, to jest to pierwszy raz i dopiero teraz go poznajesz, nawet, jeśli od pół roku czatujecie czy mejlujecie.
- Nowopoznanemu daj numer telefonu lub umów się na lunch następnego dnia, ale nie pozwól się odprowadzić. Przecież tak naprawdę nic o nim nie wiesz, nawet jeśli przegadałaś z nim pół nocy – pomyśl – czy miałaś szansę zweryfikować informacje, które Ci podał?
- Uważaj także na przypadkowo spotkanych kolegów z podstawówki, podwórka, kolegów brata, chłopców z Twojego rodzinnego miasta. Pozór znajomości usypia zazwyczaj czujność ofiary. Podobnie jest z mundurem – także wzbudza zaufanie. Przecież nie wiesz, co się z nimi działo przez te kilka lat – a może w tym czasie się zmienili. Wbrew

pozorem większość gwałcicieli zna doskonale swoje ofiary i większość gwałtów odbywa się w mieszkaniu osoby pokrzywdzonej lub sprawcy.

- Nie odwiedzaj miejsc o tzw. „złej renomie”, knajp, dzielnic, skwerów itd. W nieznanym mieście zapytaj, jakich miejsc unikać, które dzielnice są niebezpieczne. Nie chodź na skróty – to przeważnie w takich miejscach czają się napastnicy.

- Unikaj samotnych spacerów lub w towarzystwie nieznanych mężczyzn. Zasada ta dotyczy także dziennej pory i słonecznej pogody. Dlaczego sądzisz, że każdy bandzior prowadzi nocny tryb życia i uwielbia mgliste wieczory?

- Jeśli biegasz czy chodzisz z kijkami – także stosuj się do powyższej zasady. Rowerem zdążysz umknąć, na piechotę masz zdecydowanie gorsze szanse. Jeśli biegasz samotnie – zrezygnuj ze słuchania głośnej muzyki przez słuchawki, możesz nie usłyszeć, że ktoś biegnie za Tobą i mieć przez to krótszy czas reakcji.

- Jeśli jesteś młodą mamą, nie czyni Cię to nietykalną dla zbirów. Są tacy, którzy „gustują” w mamach z wózekkami, które wybierają ciche, odludne miejsca na spacer z śpiącym maluszkiem. Zbir wie, że nie będziesz uciekać, bo nie zostawisz dziecka, z wózkiem czy dzieckiem na ręku jesteś dużo wolniejsza.

- Pomyśl o kieszonkowym alarmie, ewentualnie gwizdka.

- Wieczorem wróć lepiej taksówką niż autobusem i zamawiaj ją telefonicznie. Poproś kierowcę, by odwiózł Cię pod samą klatkę zaczękał z odjazdem, aż wejdiesz do klatki.

- Nie wchodź do klatki, jeśli ktoś nieznajomy przy niej stoi, nie wyciągaj kluczy z torebki w towarzystwie nieznajomej osoby. Jesteś obok domu – to usypia zazwyczaj czujność.

- Noś zawsze zapiętą torebkę, telefon komórkowy trzymaj w środku. W tłoku włóż torebkę pod pachę. Noś pieniądze i dokumenty osobno. Przy kluczach nie noś adresu.

- Unikaj terenów niezabudowanych lub przemysłowych, terenów uczelni lub biur po godzinach pracy. Unikaj nieoświetlonych miejsc; ktoś mógł specjalnie zbić lampę.

- Noś w kieszeni (nie torebce, bo nie zdążysz wyjąć) gaz pieprzowy, tzw. anty-dog; nie potrzebujesz na niego pozwolenia, jest tani i skuteczny również w przypadku ludzi.

- Jeśli czujesz się zagrożona na ulicy, wracasz z pracy późno do domu, a ktoś idzie za Tobą – zadzwoń do kogoś bliskiego (pewnie masz

tanie minuty do bliskich) i nie rozłączaj się – niech słyszy, czy u Ciebie wszystko w porządku.

- Czasami wystarczy się obrócić, jeśli ktoś idzie za Tobą – ryzyko rozpoznania może potencjalnego sprawcę zniechęcić.
- Wykorzystaj twórczo telefon komórkowy – zrób zdjęcie, podaj telefonicznie numer rejestracji samochodu, który wolno za Tobą jedzie.
- Nie wsiadaj do windy sama z nieznanym. Jeżeli na jakimś piętrze chce się dosiąść nieznanomy – wysiądź. W razie niebezpieczeństwa – wciśnij ALARM, klawisz z następnym piętrem, ale nie STOP.

### **W podróży**

- Zablokuj drzwi – niech samochód będzie Twoją twierdzą.
- Nigdy nie zabieraj nikogo z drogi, jeśli jedziesz sama. Samotna dziewczyna czekająca na okazję może być wystawiona na wabia; w krzakach czy rowie czekają koledzy.
- Jeśli ktoś sygnalizuje, że złapałaś gumę, nie zatrzymuj się – dojeżdż do stacji obsługi, na stację benzynową, na policję. Tak samo w przypadku niewielkiej słuczki. Tak może zaczynać się napad.
- Po zmierzchu parkuj samochód tylko w widocznych i dobrze oświetlonych miejscach. Zanim z niego wysiądziesz, upewnij się, że nic Ci nie grozi. To samo uczyn przed wejściem do pojazdu.
- Unikaj pustych przedziałów. Bądź czujna, gdy ktoś dosiada się w czasie jazdy pociągu, nawet kobieta czy kolejarz. W pustym pociągu usiądź w przedziale obok kolejarzy, w pustym autobusie – za kierowcą.
- Nie wdawaj się w rozmowy, automatycznie zaczynasz ufać osobie, z którą chwilę porozmawiałaś, a przecież wiesz o niej tyle, ile Ci powiedziała i skąd wiesz, że to prawda. Bądź asertywna i nieufna, lepiej zostać niesympatyczną niż napadniętą.
- Wypij kilka kaw, ale nie śpij. Zdarza się, że bandyci usypiają gazem śpiących pasażerów w zamkniętym przedziale na czas napadu. Nie przyjmuj poczęstunku nawet od dziecka współpasażerki.
- Nie wstydz się krzyczeć, gdy widzisz ekshibcjonistę lub onanistę. Najlepiej: „Ty zboczeńcu” – każdy wyjdzie z ciekawości, aby go zobaczyć. Niektórzy zboczeńcy udają ekshibcjonistów, aby uspić czujność kobiety – wedle potocznej opinii ekshibcjonisci nie są niebezpieczni.
- Uważaj przy wsiadaniu do autobusu, tramwaju czy pociągu na tzw. „sztuczny tłok”. Powiedz: – „Niech Pan tak na mnie nie napiera!”
- Nigdy nie wsiadaj do samochodu z nieznanym mężczyzną. Zrezygnuj z autostopu. Podróżowanie autostopem nawet z koleżanką może skończyć się tragicznie – napastnik, mając broń czy niebezpieczne

narzędzie, może sterroryzować Was obie. Nie daj się zwieść „porządnemu” wyglądowi. Fizjonomia sprawcy zazwyczaj wzbudza zaufanie. Sprawcy gwałtów na autostopowiczkach to często stateczni mężczyźni i tatusiowie, w których nagle obudził się bandzior.

### **W pracy (w szkole)**

- Nie skracaj sobie drogi do pracy czy szkoły – nie idź przez parki, nasypy, przejazdy kolejowe nawet, gdybyś miała się spóźnić.

- Nie pozwalaj na szantaż seksualny, obietnice podwyżki, awansu, dobrej oceny w zamian za poddanie się czynnościom seksualnym. To też jest przestępstwo.

- Nie pozwalaj na molestowanie seksualne Ciebie przez współpracowników czy szefa w pracy – nawet gdyby było tylko słowne (żarty, komentarze). Zazwyczaj sprawca przemocy seksualnej brak Twojej reakcji uznaje za zezwolenie do dalszych czynów. Nie pozwalaj na dotykanie, podszczypywanie, klepanie po pupie. Musisz reagować na pierwsze często teoretycznie „niewinne” zachowanie sprawcy przemocy, jeśli nie zareagujesz, molestowanie będzie częstsze a sprawca coraz bardziej nachalny. Grzecznie powiedz, że nie życzysz sobie tego rodzaju dowcipów. Dla Ciebie mają już one charakter molestowania seksualnego. Bądź stanowcza. Lepiej wyjść na przewrażliwioną niż znosić w pracy oblesne zachowania. Reagując szybko – zanim dojdzie do bardziej zaawansowanych „załotów”, pozwolisz się wycofać sprawcy z „honoru”.

- Zgłoś pracodawcy, jeżeli molestuje Cię współpracownik, jeżeli uważasz, że czyjeś zachowania ranią Twoje uczucia i Twoją godność poprzez niewybredne żarty, komentarze o tematyce seksualnej, umieszczanie w miejscu pracy pornograficznych obrazków nawet pod pozorem niewinnego kalendarza. To pracodawca ponosi odpowiedzialność za zapewnienie Ci bezpieczeństwa w pracy. Masz prawo żądać od niego odszkodowania, jeżeli byłaś molestowana w miejscu pracy.

- Nawet gdybyś miała stracić pracę, nie pozwalaj na molestowanie Ciebie przez pracodawcę. Takie molestowanie może skończyć się gwałtem. I nie licz na to, że jeżeli będziesz milczeć, nikt się nie dowie o Twoim upokorzeniu.

- Za molestowanie seksualne w miejscu pracy czy szkole zapłacisz upokorzeniem, depresją, nerwicami seksualnymi. Zareaguj natychmiast, tylko wtedy powstrzymasz tę lawinę.

### **W trakcie napadu**

- Na widok grupy mężczyzn czy wyrostków przejdź na drugą stronę.

- Nie reaguj na słowne zaczepki. Na pytanie o godzinę, przeproś, że nie masz zegarka. Na prośbę o ogień odpowiedz, że niestety nie palisz. Odpowiadając, bądź uprzejma – nie agresywna; sprawca zazwyczaj początkowo ukrywa agresję, a Twoja gwałtowna reakcja słowna może go pobudzić, poczuje się usprawiedliwiony, atakując Cię. Unikaj wzroku podejrzanego osoby.
- Jeśli ktoś za Tobą idzie – obróć się i przyjrzyj. Strach przed rozpoznaniem może zniechęcić potencjalnego sprawcę.
- W trakcie napadu – krzycz, jeśli możesz. Wieczorem – „Pali się” w dzień: „Ratujcie dziecko”. Jeśli będziesz krzyczeć, że gwałcą, ktoś postronny może odebrać to jako żart. Jeśli napad ma miejsce przed Twoim domem lub domem Twoich znajomych, krzycz nazwisko sąsiada.
- Jeśli uznasz, że możesz się bronić: pryśnij w oczy gazem pieprzowym albo dezodorantem w sprayu, uderz szpikulcem parasola lub obcasem w grzbiet stopy, kopnij w piszczel, następnie w krocze i uciekaj – nie patrz, co się z nim dzieje. Nie miej żadnych zahamowań – zdaj się na intuicję. Drap, wsadź palce w nos czy oczy – to bardzo bolesne. Pamiętaj, że się bronisz i prawo stoi po Twojej stronie. Sprawcą stajesz się dopiero wówczas, gdy atakujesz swego napastnika – a realne zagrożenie już minęło; atakując po napadzie, po prostu się mścisz.
- Broń się wtedy, gdy masz realne szanse obrony. Jeśli napastników jest kilku, albo jeden, ale uzbrojony, gdy wywieziono Cię na pustkowie i nikt nie usłyszy Twoich krzyków – zastanów się, czy lepiej bronić się przed gwałtem, czy zachować życie. To Twoja decyzja i Twoje życie. Nikt nie wymaga od Ciebie heroizmu. Każda kobieta ma inny próg strachu, bólu i odporności psychicznej. Gwałt to wymuszenie, niekoniecznie siłowe. Nie musisz się bić ze sprawcą, by sąd uznał, że to był gwałt.
- O pomoc zwróć się do konkretnej osoby, kierując na nią spojrzenie albo wskazując gestem, „Niech mi pan pomoże”. Mówiąc: „Niech mi ktoś pomoże”, prawdopodobnie nie uzyskasz pomocy.
- Do napastnika staraj się mówić spokojnie lub wzbudź w nim litość. Jeśli masz wkładkę higieniczną, postrasż go chorobą weneryczną, grzybicą, drożdżycą, ale – AIDS raczej „nie chwyci”. Poinformuj o ciężko chorym sercu – zastawce, ciąży – postrasż poronieniem. Lecz jeśli wyuczujesz, że Twoje prośby go denerwują – przestań. Spróbuj zwymiotować, zsiąkać się w majtki lub nawet wywołać wypróżnienie – lepiej, żeby poczuł obrzydzenie, niż Cię zgwałcił. Taka Twoja reakcja go zaskoczy, a to już połowa sukcesu. Nie myśl, jak ludzie zareagują na Twój widok potem, w tej sytuacji to nie jest ważne.



## JEŻELI DOŚWIADCZYŁAŚ GWALTU

### **Jeżeli zostałaś skrzywdzona:**

- Nie wstydz się! Natychmiast zadzwoń do kogoś bliskiego, zaufanego, kto Ci pomoże.
- Koniecznie jak najszybciej zgłoś to na policję! (tel. 997 lub 112) Żądaj natychmiastowego zabezpieczenia dowodów znajdujących się na miejscu przestępstwa, na Twoim ciele i odzieży.
- Nie myj się, zachowaj bieliznę, a najlepiej całą odzież, w którą byłaś ubrana w chwili zdarzenia i pod żadnym pozorem nie wyrzucaj, np. podartej w czasie gwałtu bielizny, nie pierz jej.
- W każdym przypadku (nawet gdy nie zostałaś pobita) musisz zasięgnąć pomocy lekarskiej. Szybka pomoc lekarska pomoże Ci uniknąć zakażenia wirusem HIV. W przypadku kontaktów heteroseksualnych kobiety są bardziej niż mężczyźni narażeni na zakażenie.
- W czasie stosunku z osobą zakażoną grozi Ci wiele chorób, w tym żółtaczka typu C.
- Niczego nie zmieniaj w miejscu gwałtu, nawet gdy to jest Twoje mieszkanie, nie sprzątaj, nie ścieraj śladów, nie odkurzaj.
- Nie daj się zastraszyć sprawcy.
- Zażądaj od lekarza, aby przepisał Ci tabletkę zapobiegającą zajiściu w ciąży (tabletki po stosunku), którą musisz zażyć w ciągu 72 godzin po zgwałceniu. Zachowaj rachunki za lekarstwa.

### **To nieprawda, że:**

#### **Zdarzyło się to tylko Tobie**

To zdarza się wielu kobietom, ale niewiele o tym mówi. Większość kobiet była choć raz napastowana, część z nich tylko słownie, część została zgwałcona. Zdarzają się morderstwa na tle seksualnym. Organizacje kobiece szacują, że 2 na 5 kobiet zaznało bądź zazna w swoim życiu przemocy seksualnej, czyli gwałtu lub jego próby. Większość kobiet zaznaje niepożądanych zachowań na tle seksualnym – nagabywania, molestowania seksualnego, nieprzyzwoitych i raniących ich godność uwag, spotyka onanistów, ekshibicjonistów, tzw. froterystów, czyli panów ocierających się o kobiety lub je dotykających w środkach komunikacji i liczących na ich zawstydzenie. Na pewno nauczyłaś się, jak reagować w takich sytuacjach, by wyjść z opresji z godnością, wiesz, jak robić uniki. Tę wiedzę ma większość z nas. Ale często to nie wystarcza.

**Gwałtu nie może dokonać Twój mąż**

Gwałt pozostaje gwałtem nawet, gdy sprawca to Twój mąż, konkubent, partner seksualny (były czy obecny). Masz prawo nie zgadzać się na stosunek seksualny. Nikt Cię do tego nie ma prawa zmuszać nawet, jeśli zawarłaś z nim związek małżeński, czy też wcześniej zgadzałaś się na seks z tym osobnikiem. Każda osoba pokrzywdzona gwałtem ma prawo do żądania, by sprawcę gwałtu ukarano.

### **Byłaś sobie sama winna**

Gwałt i przemoc dotyka kobiety bez względu na ich wygląd, charakter, wykształcenie, wiek (gwałcone są nawet starszuszki, kobiety w zaawansowanej ciąży, matki z dziećmi na spacerze) czy religijność. Znasz się stereotypów społecznych i choć częściowo, to jednak w nie wierzysz. Czasy się jednak zmieniają, stereotypy też – ale wolniej. Dziś to tzw. porządne dziewczyny padają ofiarami przestępstw o podłożu seksualnym. Sprawca liczy na ich zawstydzenie i obawę przed reakcją środowiska i rodziny. Zgwałcona kobieta często milczy, sprawca pozostaje bezkarny i kontynuuje swój proceder. Na ofiarę typowane są często nie tylko kobiety słabej i delikatnej postury, ale również nieśmiałe, wrażliwe i subtelne – sprawca, gwałcąc taką dziewczynę czy kobietę, czuje się bezpiecznie w swej bezkarności. A ofiara przeżywa gehennę, spotykając sprawcę później na ulicy czy w pracy. Jej trauma się pogłębia. Podobna prawidłowość dotyczy sprawców. Mężczyzna, który to zrobił, może być tzw. zwyczajnym człowiekiem z czystą policyjną kartoteką i dobrą opinią u sąsiadów. Często to dobry mąż i ojciec, w którego od czasu do czasu wstępuje bydlę. Mogłaś się więc pomylić w ocenie mężczyzny, zwłaszcza że większość sprawców jest dobrze znana swoim ofiarom.

### **Sprowokowałaś sprawcę**

Nie wybrał Ciebie ze względu na Twój ubiór, wygląd czy zachowanie, zadecydowały sprzyjające atakowi okoliczności, np. pusta alejka. To nie jest tak, że zobaczył Cię, a w umyśle zaświtała mu myśl – „Dobrze by ją było zgwałcić”. Gwałt to nie jest nagły poryw uczucia czy pożądania, ale zaplanowane działanie sprawcy, który usiłuje rozładować swoje napięcie seksualne, krzywdząc kobietę. Typuje na ofiarę tę, która, jak sądzi, będzie miała nikłe szanse, aby się obronić. Wybiera też miejsce tak, aby nikt mu nie przeszkodził – odludne, słabo uczęszczane, zaplecze baru, gdzie nikt nie zwróci uwagi na małe zamieszanie, swoje lub ofiary mieszkanie. Sprawca to człowiek, któremu sprawia przyjemność obcowanie płciowe z kobietą, która tego nie chce, która się boi, płacze, broni się, prosi o litość, która się go brzydzi. Jemu sprawia seksualną przyjemność przełamywanie jej oporu. To właśnie to go podnieca, a nie Twoje

włosy, oczy czy pupa. Zdarza się, że to ukryta cecha jego osobowości, o której pojęcia nie mają jego żona i rodzina. Stan po alkoholu rzeczywicie zwiększa ryzyko zgwałcenia, ale decyduje tu nie fakt, że po alkoholu kobiety zachowują się swobodniej i sprawca łatwiej się rozgrzeszy, lecz fakt, że pod wpływem alkoholu zareagujesz wolniej, Twoje ruchy są mniej skoordynowane, więc łatwiej będzie przełamać Twój fizyczny opór, a może być i tak, że niczego nie będziesz pamiętać. Jednak – bez względu na okoliczności, nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić.

### **Mogłaś się obronić**

Każda ofiara wini siebie, to zachowanie typowe, co nie znaczy, że logiczne. Zastanów się – nie miałaś szansy, gdybyś ją miała, to byś z niej skorzystała. Nie miałaś czasu pomyśleć, działałaś instynktownie. Agresor nie tylko zniewala ofiarę fizycznie, przede wszystkim ją zastrasza i przez to czyni bezwolną. Wszyscy mamy jakiś próg wytrzymałości na ból i odporności psychicznej. Policja i pracownicy wymiaru sprawiedliwości doskonale to wiedzą. Są kobiety, które bronią się i walczą ze sprawcą, są i takie, które strach paraliżuje i nie tylko nie są w stanie wykonać żadnego ruchu, nie uciekają, ale nawet nie potrafią wydobyć z siebie głosu. Każda z nas reaguje inaczej i nie wiemy, jak się zachowamy w chwili zagrożenia, jeśli tego nie przeżyliśmy. Nie wini więc siebie, zrobiłaś wszystko, do czego w danej chwili byłaś zdolna. Winny jest sprawca, wsparcie należy się ofierze.

### **Dlaczego powinnaś o tym komuś powiedzieć:**

#### **Żeby sobie pomóc**

Potrzebujesz pomocy i wsparcia. Jeśli nikt się nie dowie, nikt Ci nie pomoże. Sama sobie nie poradzisz i nikt na Twoim miejscu sam by sobie nie poradził. Trauma może objawić się koszmarnymi snami, Twoim dziwnym zachowaniem, kłopotami z pamięcią, problemami w nauce, fizycznym osłabieniem organizmu, nawet chorobą.

#### **Żeby nie żyć w strachu**

Nie zapomnisz i nie wyprzesz ze świadomości tego, co się stało. Ale możesz nauczyć się znów normalnie żyć. Są ludzie, którzy wiedzą, jak Ci pomóc, którzy sprawią, że pogodzisz się ze sobą i ze światem. Zwłaszcza, jeśli skrzywdził Cię ktoś Ci bliski i zaufany.

#### **Żeby się nie czuć bezradną**

Dobrze mieć świadomość, że go złapano i ukarano. Odzyskasz wiarę w sprawiedliwy świat i w swoją siłę. Nie pozwól, by on chodził bezkarny, przecież możesz go znów spotkać. Może go kiedyś spotkać Twoja córka.

## **Żeby innym pomóc**

Jeśli nic nie zrobisz, on zyska pewność, że jest bezkarny – następną ofiarę skrzywdzi mocniej, będzie bardziej okrutny i bezwzględny. Może nawet zabić. Pamiętaj, że on się uczy i następna ofiara będzie miała mniej szans niż Ty. Pamiętaj też, że milcząc, spełniasz jego życzenie, on chce, żebyś milczała, żebyś się ciągle bała. Twoje milczenie daje mu poczucie bezpieczeństwa i chorą satysfakcję. Będziesz chciała zapomnieć, ale on będzie pamiętał Twój strach i Twoje upokorzenie, ciągle będzie czerpał satysfakcję ze świadomości, że nadal się go boisz i milczysz. Zastanów się, czy tego właśnie chcesz? Policji przyda się każda informacja – nawet, jeśli niewiele pamiętasz, nawet, jeśli to było dawno, nawet, jeśli nic Ci się właściwie nie stało. Jeśli nie uda się go skazać, to i tak już na zawsze będzie odnotowany w policyjnych annałach jako podejrzany o skłonności do przemocy seksualnej. Jeśli kiedykolwiek, gdziekolwiek ktoś popełni przestępstwo seksualne, to policja będzie niegdysiejszego sprawcę gwałtu na Tobie typować na potencjalnego sprawcę. Jeśli jedna kobieta odważy się wskazać sprawcę gwałtu, to on już nigdy nie zapomni o tym, że zrobił źle i ten zły uczynek będzie go prześladował do końca życia. Ty masz ogromną szansę powrócić do normalnego trybu życia, a on już zawsze będzie naznaczony piętnem winy i strachem, że jego rodzina, znajomi, współpracownicy dowiedzą się o jego problemach z prawem. Prawdopodobnie, jeśli był tzw. normalnym obywatelem, już nigdy nie skrzywdzi żadnej innej kobiety.

## JEŚLI CHCESZ, BY UKARANO SPRAWCĘ

Gwałt to doświadczenie odzierające osobę pokrzywdzoną z godności, upokarzające. W potocznym rozumieniu „zgwałcenie” oznacza zmuszenie przemocą do odbycia stosunku płciowego. Prawnokarne znaczenie tego pojęcia jest o wiele szersze, gdyż obejmuje także inne czynności seksualne. Przedmiotem ochrony art. 197 kodeksu karnego (zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej) jest wolność seksualna. Należy ją rozumieć szeroko, zarówno jako swobodę samej decyzji o podjęciu zachowań seksualnych, jak również jako swobodę wyboru ich czasu, miejsca, formy i innych okoliczności. Zgwałcenie jest przestępstwem powszechnym. Jego sprawcą i ofiarą może być każdy, bez względu na wiek, płeć (zarówno kobieta, jak i mężczyzna), orientację seksualną (zgwałcenie heteroseksualne i homoseksualne) czy łączące relacje (osoba obca, krewny, małżonek).

### **Pamiętaj!!!**

Sprawcą tych czynów może być także współmałżonek czy stały partner. Fakt pozostawania w małżeństwie czy innej bliskiej relacji nie oznacza bowiem stałej zgody na współżycie i inne formy intymności na każde żądanie drugiej osoby. Dla zaistnienia przestępstwa zgwałcenia nie ma znaczenia, że miałaś wcześniej innych partnerów, nie jest również ważne, ilu ich miałaś. Ważne jest to, że nie chciałaś tego konkretnego stosunku, do którego zostałaś zmuszona przez sprawcę.

Wszystkie przestępstwa, które ustawodawca umieścił w rozdziale XXV kodeksu karnego i które są zaliczane do **Przestępstw przeciwko wolności seksualnej i obyczajności**, tj. przestępstwa określone w art. 197 k.k. (zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej), art. 198 k.k. (seksualne wykorzystanie niepoczytalności lub bezradności), art. 199 k.k. (seksualne wykorzystanie stosunku zależności lub krytycznego położenia), art. 200 k.k. (seksualne wykorzystanie małoletniego), art. 200 a k.k. (elektroniczna korupcja seksualna małoletniego), art. 200 b k.k. (propagowanie pedofilii), art. 201 k.k. (kazirodztwo), art. 202 k.k. (publiczne prezentowanie treści pornograficznych), art. 203 k.k. (zmuszenie do uprawiania prostytucji), art. 204 k.k. (stręczycielstwo, sutenerstwo i kuplerstwo) są przestępstwami ściganymi z urzędu – wyciąg z przepisów z rozdziału XXV Kodeksu karnego na końcu poradnika.

W przypadku przestępstw ściganych z urzędu organy procesowe są zobowiązane wszcząć postępowanie niezależnie od Twojej jako osoby

pokrzywdzonej woli, prowadzić je i dokonywać niezbędnych czynności do zakończenia postępowania. Zdecydowana większość przestępstw jest ścigana właśnie w taki sposób.

Osoba fizyczna, której dobro prawne zostało bezpośrednio naruszone lub zagrożone przez przestępstwo, jest osobą pokrzywdzoną w postępowaniu karnym. Jeżeli jesteś ofiarą przestępstwa seksualnego, np. gwałtu, jesteś pokrzywdzoną. Aby organy ścigania mogły podjąć wszelkie działania konieczne do wykrycia i ukarania sprawcy muszą o zaistnieniu przestępstwa dowiedzieć się. Wezwij Policję, jeżeli masz taką możliwość. Idź na Policję! Najczęściej spotykaną formą zawiadomienia o przestępstwie jest zawiadomienie złożone w formie ustnej, przyjęte i spisane przez policjanta w formie protokołu. Możesz też złożyć zawiadomienie w formie pisemnej. Pamiętaj jednak, że część dowodów można zebrać najwyżej dobie po gwałcie, a właściwie – kilka godzin.

**Pamiętaj!** Każdy kto dowiedział się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. Jeżeli nie jesteś pokrzywdzonym lecz świadkiem przestępstwa zawiadom o tym policję albo prokuraturę.

**Pamiętaj!** 185 c kodeksu postępowania karnego w sprawach o przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności określone w art. 197 k.k. (zwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej), art. 198 k.k. (seksualne wykorzystanie niepoczytalności lub bezradności), art. 199 k.k. (seksualne wykorzystanie stosunku zależności lub krytycznego położenia):

- Zawiadomienie o przestępstwie składane przez Ciebie jako pokrzywdzoną powinno ograniczyć się do wskazania najważniejszych faktów i dowodów, którymi w szczególności mogą być dane dotyczące daty i miejsca popełnienia przestępstwa, dane identyfikujące sprawcę, w tym jego opis, dane świadków i dokumentacja medyczna będąca w Twojej dyspozycji (jeżeli wcześniej sama zgłosiłaś się do lekarza).

- Osoby wobec których zastosowano przemoc seksualną, są pokrzywdzonymi w rozumieniu prawa i jednocześnie świadkami przestępstwa. Występujesz więc w postępowaniu karnym w podwójnej roli. Osoba, której postawiono zarzut w związku z popełnieniem przestępstwa nazywa się podejrzanym.

- Zostaniesz przesłuchana w charakterze świadka na posiedzeniu przez sąd w odpowiednio przystosowanym pomieszczeniu w siedzibie sądu lub w innym miejscu. W pomieszczeniu tym znajduje się kamera

i mikrofon rejestrujące obraz i dźwięk. Dzięki temu sporządzony zapis obrazu i dźwięku może zostać odtworzony na rozprawie, co sprawi, że nie będziesz musiała zeznawać ponownie (wyjątek poniżej). Czynność przesłuchania dokumentowana jest poprzez protokół pisemny.

- Będziesz przesłuchiwana przez sędziego w pokoju przesłuchań w obecności i z udziałem biegłego psychologa (jeżeli został powołany). Prokurator, Twój pełnomocnik, obrońca obserwują przesłuchanie z innego pomieszczenia (przez lustro weneckie lub obraz wideo).

- Jeżeli zajdzie konieczność ponownego przesłuchania Ciebie w charakterze świadka, na Twój wniosek przesłuchanie przeprowadza się przy użyciu urządzeń technicznych umożliwiających przeprowadzenie tej czynności na odległość z jednoczesnym bezpośrednim przekazem obrazu i dźwięku (wideokonferencja). Przesłuchanie w takiej formie jest prowadzone, gdy zachodzi uzasadniona obawa, że bezpośrednia obecność oskarżonego przy przesłuchaniu mogłaby oddziaływać krępująco na Twoje zeznania lub wywierać negatywny wpływ na Twój stan psychiczny. **Pamiętaj! Konieczny jest Twój wniosek.**

- Udział biegłego psychologa w Twoim przesłuchaniu nie jest obowiązkowy. Jeżeli został powołany biegły na Twój wniosek, biegłym powinien być psycholog tej samej płci co Ty. Sąd może takiego wniosku nie uwzględnić, gdy „będzie to utrudniać postępowanie”. Utрудnianie postępowania jest rozumiane jako konieczność niezwłocznego podjęcia działań w sytuacji grożącej utratą dowodów.

### **Pamiętaj!**

Jeżeli jesteś ofiarą przestępstwa wskazanego w rozdziale XXV kodeksu karnego (przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności – art. 197 k.k. do 204 k.k.) i w chwili przesłuchania nie ukończyłaś 15 lat:

- Będziesz przesłuchana w charakterze świadka wyjątkowo, tylko wówczas, gdy Twoje zeznania mogą mieć istotne znaczenie dla rozstrzygnięcia sprawy, i tylko raz, chyba że wyjdą na jaw istotne okoliczności, których wyjaśnienie wymaga ponownego przesłuchania, lub żąda tego oskarżony, który nie miał obrońcy w czasie pierwszego Twojego przesłuchania. W takim przypadku będziesz przesłuchiwana przez sąd na posiedzeniu w odpowiednio przystosowanym pomieszczeniu w siedzibie sądu lub poza jego siedzibą (patrz wyjaśnienia wyżej) z udziałem biegłego psychologa (udział biegłego psychologa jest obowiązkowy). W trakcie przesłuchania może być obecny Twój przedstawiciel ustawowy lub faktyczny opiekun lub inna osoba pełnoletnia wskazana przez Ciebie, jeżeli nie ogranicza to swobody Twojej wypowiedzi. Na rozpra-

wie głównej odtwarza się sporządzony zapis obrazu i dźwięku przesłuchania oraz odczytuje się protokół przesłuchania.

- Jeżeli w chwili przesłuchania ukończyłaś 15 lat, przesłuchuje się Ciebie w warunkach przewidzianych dla osoby, która nie ukończyła 15 lat, gdy zachodzi uzasadniona obawa, że przesłuchanie w innych warunkach mogłoby wywrzeć negatywny wpływ na Twój stan psychiczny.

**Pamiętaj!** W przypadku każdego przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności - art. 197 k.k. do 204 k.k.:

- Podczas czynności z Twoim udziałem w postępowaniu przygotowawczym (także w trakcie składania zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa) może być obecna wskazana przez Ciebie osoba, jeżeli nie uniemożliwia to przeprowadzenia czynności i nie utrudnia jej w istotny sposób.

- Masz prawo do korzystania z pomocy wybranego przez siebie pełnomocnika, którym może być adwokat lub radca prawny. Jeżeli wykażesz, że nie jesteś w stanie ponieść kosztów ustanowienia pełnomocnika bez uszczerbku dla niezbędnego utrzymania siebie i rodziny, możesz złożyć wniosek o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu. Możesz korzystać z pomocy pełnomocnika już na etapie postępowania przygotowawczego, a także na etapie postępowania sądowego gdy jesteś stroną i występujesz w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

- Jeżeli ustanowisz swojego pełnomocnika lub zostanie Ci on przyznany z urzędu, Twój pełnomocnik będzie składał w Twoim imieniu wnioski dowodowe, zadawał pytania, co nie zabiera Tobie prawa do samodzielnego działania w toku postępowania karnego. Z pełnomocnikiem możesz omawiać wszystkie kwestie związane z Twoją sprawą. Pełnomocnik zobowiązany jest do zachowania w tajemnicy faktów, o których dowiedział się, prowadząc Twoją sprawę.

- Możesz złożyć oświadczenie, że chcesz występować w charakterze oskarżyciela posiłkowego, możesz to zrobić najpóźniej do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego (odczytania aktu oskarżenia). Dzięki temu będziesz stroną w postępowaniu sądowym, będziesz mogła korzystać ze swobodnego dostępu do akt sądowych – przeglądać je, sporządzać z nich notatki, wnioskować o wydanie kserokopii, składać wnioski dowodowe, zadawać pytania osobom przesłuchiwanym (oskarżonemu, świadkom, biegłym), składać oświadczenia, zażalenia na postanowienia sądu wydane w toku postępowania, wyrazić swoje stanowisko bezpośrednio przed wydaniem wyroku, złożyć apelację od wyroku kończącego postępowanie.



nie. Oskarżyciel posiłkowy może ustanowić pełnomocnika dla siebie lub wnieść o jego ustanowienie.

- Już w postępowaniu karnym możesz dochodzić od sprawcy roszczeń cywilnych. Służy temu wniosek o orzeczenie w wyroku skazującym obowiązku naprawienia wyrządzonej przestępstwem szkody w całości albo części lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę. Zbieraj dowody potwierdzające wysokość szkody oraz zakres doznanych przez Ciebie cierpień spowodowanych przestępstwem. Wniosek taki możesz złożyć do czasu zamknięcia przewodu sądowego na rozprawie głównej. Orzeczenie obowiązku naprawienia szkody lub/i zadośćuczynienia może mieć miejsce wyłącznie w przypadku skazania oskarżonego. Sąd może ustalić obowiązek naprawienia szkody w całości lub w części. Sąd może orzec na rzecz Twoją nawiązkę w wysokości do 200 000 zł. Orzeczenie nawiązki może mieć miejsce w wypadkach, gdy orzeczenie obowiązku naprawienia szkody lub zadośćuczynienie za doznaną krzywdę byłoby znacznie utrudnione.

- Sąd może orzec o obowiązku naprawienia szkody, ale nie musi. Sąd jest zobowiązany natomiast (jeżeli złożyłaś taki wniosek) ustosunkować się w wyroku do Twojego wniosku. W przypadku, gdy sąd karny orzeka obowiązek naprawienia szkody jedynie w części, masz prawo dochodzić pozostałej części na drodze postępowania cywilnego.

**Pamiętaj!** W dniu 8 kwietnia 2015 r. weszły w życie przepisy ustawy z dnia 28 listopada 2014 r. o ochronie i pomocy dla pokrzywdzonego i świadka (Dz. U. z 2015, poz. 21). Celem ww. ustawy jest ochrona pokrzywdzonego, świadka i osób im najbliższych (małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu) zarówno przed wszczęciem postępowania karnego, w jego trakcie jak i po jego zakończeniu, jeżeli w związku z udziałem w tym postępowaniu istnieje zagrożenie dla ich życia lub zdrowia. Ustawa przewiduje następujące środki ochrony:

- **ochronę na czas czynności procesowej** – ochrona może zostać udzielona w przypadku zagrożenia dla życia lub zdrowia osoby chronionej. Może polegać na obecności funkcjonariuszy Policji w pobliżu osoby chronionej w trakcie czynności procesowej z jej udziałem, w drodze do miejsca przeprowadzenia tej czynności lub w drodze powrotnej.

- **ochronę osobistą** - może zostać udzielona w przypadku wysokiego stopnia zagrożenia dla życia lub zdrowia osoby chronionej w związku z postępowaniem karnym lub karnym skarbowym, jeżeli zachodzi ko-

nieczność długotrwałej ochrony, w sprawach, których rozpoznanie w pierwszej instancji należy do właściwości sądu okręgowego, oraz w sprawach o przestępstwa określone w art. 197 § 1 i 2 k.k. (zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej) oraz art. 207 k.k. (znęcanie się), a w szczególnie uzasadnionych przypadkach także w innych sprawach.

Ochrona osobista może polegać na stałej obecności funkcjonariuszy Policji w pobliżu osoby chronionej, czasowej obecności funkcjonariuszy Policji w pobliżu osoby chronionej, czasowej obserwacji osoby chronionej i otoczenia, w którym przebywa, wskazaniu osobie chronionej bezpiecznych miejsc przebywania oraz czasu i bezpiecznego sposobu przemieszczania się, określeniu zakresu, warunków i sposobu kontaktowania się osoby chronionej z innymi osobami.

- **pomoc w zakresie zmiany miejsca pobytu** - może zostać udzielona w przypadku wysokiego stopnia zagrożenia dla życia lub zdrowia osoby chronionej w związku z postępowaniem karnym lub karnym skarbowym, jeżeli zachodzi konieczność długotrwałej ochrony, a inne środki ochrony i pomocy mogą być niewystarczające, w sprawach, których rozpoznanie w pierwszej instancji należy do właściwości sądu okręgowego, a w szczególnie uzasadnionych przypadkach także w innych sprawach. Pomoc w zakresie zmiany miejsca pobytu polega na podejmowaniu czynności organizacyjnych umożliwiających osobie chronionej pobyt w innym miejscu niż dotychczasowe poprzez udostępnienie tymczasowego lokalu mieszkalnego, zapewniającego zaspokojenie podstawowych potrzeb bytowych, pomoc w wynajęciu mieszkania, pomoc w przeprowadzce lub zagospodarowaniu, pomoc w załatwieniu ważnych spraw życiowych związanych ze zmianą miejsca pobytu.

- **pomoc finansową** - osobie, której udzielono pomocy w zakresie zmiany miejsca pobytu, która nie posiada źródeł utrzymania ani nie może podjąć pracy z powodu zagrożenia dla życia lub zdrowia, można udzielić pomocy finansowej przeznaczonej na: zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, pokrycie całości lub części kosztów tymczasowego udostępnienia lokalu mieszkalnego lub wynajęcia mieszkania, pokrycie kosztów uzyskania świadczeń opieki zdrowotnej, określonych w art. 15 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, jeżeli osoba ta nie podlega obowiązkowemu ubezpieczeniu zdrowotnemu. Pomoc finansowa określana jest z uwzględnieniem zakresu i charakteru udzielanych środków pomocy i ochrony oraz dotychczasowego wynagrodzenia osoby

chronionej z tym, że nie może przekraczać miesięcznie 3500 zł (dla osoby małoletniej 2000 zł).

### **Środków ochrony i pomocy udziela właściwy komendant Policji na pisemny wniosek:**

1) pokrzywdzonego lub świadka, złożony za pośrednictwem organu prowadzącego czynności operacyjno-rozpoznawcze albo postępowanie sprawdzające lub postępowanie przygotowawcze albo sądu, który może przedstawić pisemną opinię w przedmiocie wniosku;

2) organu prowadzącego czynności operacyjno-rozpoznawcze albo postępowanie sprawdzające lub postępowanie przygotowawcze albo sądu, złożony za zgodą pokrzywdzonego lub świadka.

We wniosku o udzielenie środków ochrony i pomocy należy wskazać okoliczności uzasadniające ich udzielenie każdej osobie, wobec której mają być stosowane. Zarządzenie w przedmiocie udzielenia środków ochrony i pomocy wydaje właściwy komendant Policji w terminie nie dłuższym niż 14 dni od dnia otrzymania wniosku, po przeprowadzeniu oceny okoliczności uzasadniających udzielenie środków ochrony i pomocy odpowiednio do stopnia zagrożenia dla osób chronionych. Zarządzenie o udzieleniu środka ochrony i pomocy podlega natychmiastowemu wykonaniu. Osoba, której odmówiono udzielenia środków ochrony i pomocy, może do 7 dni od dnia powiadomienia o odmowie złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy. Jeżeli nie ujawniły się nowe okoliczności, ponowny wniosek o udzielenie środków ochrony i pomocy nie podlega rozpatrzeniu, o czym zawiadamia się wnioskodawcę. W szczególnie uzasadnionych przypadkach po złożeniu wniosku, można stosować środki ochrony i pomocy do czasu rozpatrzenia.

### **Pamiętaj, masz prawo do pomocy psychologicznej!**

W przypadku zagrożenia dla zdrowia psychicznego pokrzywdzonego, świadka lub osób im najbliższych organ prowadzący czynności operacyjno-rozpoznawcze (oraz postępowanie sprawdzające, przygotowawcze) albo sąd informuje pokrzywdzonego lub świadka o możliwości uzyskania pomocy psychologicznej świadczonej przez podmioty, które otrzymały na ten cel dotację z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej lub inne podmioty świadczące pomoc psychologiczną wraz ze wskazaniem listy tych podmiotów i określeniem sposobu kontaktu. Organ albo sąd, na wniosek pokrzywdzonego lub świadka, zwraca podmiot, który otrzymał dotację z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, do udzielenia pomocy psychologicznej w terminie 14 dni od dnia wezwania.

**Pamiętaj!** Zdarzyć się może, iż po zakończeniu procesu karnego nie otrzymasz należnego Tobie odszkodowania (od sprawcy lub z innych tytułów). Dzieje się tak często dlatego, że sprawca czynu albo nie zostaje ustalony, albo też z różnych innych przyczyn trudno wyegzekwować od niego zapłatę zadośćuczynienia. Zgodnie z ustawą z dnia 7 lipca 2005 r. o państwowej **kompensacie** przysługującej ofiarom niektórych czynów zabronionych (Dz.U. 2016, poz. 325) kompensata (świadczenie pieniężne) przysługuje osobie fizycznej, która na skutek czynu zabronionego doznała ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, naruszenia czynności narządu ciała lub rozstroju zdrowia, które trwały dłużej niż 7 dni. Natomiast w przypadku śmierci ofiary czynu zabronionego świadczenia określone ustawą przysługują osobom najbliższym ofiary, tj. małżonkowi lub osobie pozostającej z ofiarą we wspólnym pożyciu, wstępnemu lub zstępnemu ofiary oraz osobie pozostającej z ofiarą w stosunku przysposobienia. Kompensatę przyznaje się, jeżeli czyn zabroniony został popełniony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na szkodę ofiary mającej miejsce stałego pobytu na tym terytorium lub na terytorium innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej. Przyznanie i wysokość kompensaty zależy od stopnia, w którym osoba uprawniona (ofiara, osoba najbliższa) nie może uzyskać pokrycia utraconych zarobków, innych środków utrzymania lub kosztów związanych z leczeniem i rehabilitacją, kosztów pogrzebu od sprawcy lub sprawców czynu zabronionego, z tytułu ubezpieczenia lub ze środków pomocy społecznej, niezależnie od tego, czy sprawca lub sprawcy czynu zostali ustalen.

Właściwym organem w sprawach o przyznanie kompensaty jest sąd rejonowy właściwy ze względu na miejsce stałego pobytu osoby uprawnionej. Kompensatę przyznaje się na wniosek osoby uprawnionej lub prokuratora. Wymogi formalne wniosku określa w sposób szczegółowy ww. ustawa. Minister Sprawiedliwości określi, w drodze rozporządzenia, wzór formularza wniosku o przyznanie kompensaty, uwzględniając potrzebę zgromadzenia dostatecznych danych umożliwiających przyznanie kompensaty. Do wniosku o kompensatę należy dołączyć odpis zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, odpisy orzeczeń wydanych w postępowaniu karnym, odpisy zaświadczeń lekarskich lub opinii biegłych dotyczących doznania przez ofiarę uszczerbku na zdrowiu oraz inne dokumenty potwierdzające informacje zawarte we wniosku. Jeżeli o kompensatę ubiega się osoba najbliższa ofierze, załączyć należy dokumenty potwierdzające fakt pozostawania osobą najbliższą ofiary, która

poniosła śmierć, lub, złożone pod rygorem odpowiedzialności karnej, oświadczenie o pozostawaniu z ofiarą we wspólnym pożyciu.

Wysokość przyznanej kompensaty (świadczenia pieniężnego) jest określana indywidualnie po dokonaniu analizy wniosku i załączonej do niego dokumentacji konkretnej sprawy. Ustawodawca nie określił minimalnej wysokości świadczenia. Wysokość kompensaty nie może przekroczyć 25 000 zł, a gdy ofiara poniosła śmierć – kwoty 60 000 zł. Wniosek o kompensatę składa się do organu orzekającego w terminie 3 lat od dnia ujawnienia się skutków czynu zabronionego, nie później jednak niż w terminie 5 lat od dnia jego popełnienia, pod rygorem wygaśnięcia uprawnienia do żądania kompensaty. Kompensata wypłacana jest przez sąd rejonowy, który wydał orzeczenie o przyznaniu kompensaty, w terminie miesiąca od dnia uprawomocnienia się orzeczenia. Wpłata następuje ze środków budżetu państwa. Prokurator prowadzący postępowania przygotowawcze w sprawie o czyn zabroniony udziela informacji w zakresie możliwości i warunków ubiegania się o kompensatę, gdy przestępstwo zostało popełnione na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Prokurator udostępnia również wzór formularza wniosku o przyznanie kompensaty oraz udziela ogólnej pomocy i informacji co do sposobu wypełnienia wniosku.

### **W kontaktach z policją i prokuraturą**

Złóż zawiadomienie o przestępstwie – poinformuj policję lub prokuratora bezpośrednio, telefonicznie lub listownie. Zawiadamia się zazwyczaj najbliższą jednostkę policji, prokuratury bez względu na miejsce przestępstwa. Policja, prokurator mają obowiązek przyjęcia każdego zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, co oznacza, że policja lub prokurator w żadnym wypadku nie mogą odmówić przyjęcia zawiadomienia od Ciebie. Policjanci z Twojego zgłoszenia sporządzają protokół i powinni wszcząć postępowania przygotowawcze (pierwszy etap procesu karnego mający na celu zebranie dowodów). W miarę możliwości protokół ustnego zawiadomienia o przestępstwie seksualnym powinien przyjmować policjant tej samej płci co Ty, chyba że życzysz sobie inaczej. Pamiętaj! Policja na każdym etapie ma obowiązek dbać o ochronę Twojej prywatności, swobodę wypowiedzi i poczucie bezpieczeństwa. Protokół dostaniesz do podpisania, więc uważnie To ważne, abyś dokładnie przeczytała protokół i żądała wprowadzenia poprawek, gdyby jakieś zapisane słowa nie były przez ciebie powiedziane albo zostały pominięte. Przyjmujący protokół ma obowiązek dokonania wskazanych

przez Ciebie zmian. Nikt nie ma prawa żądać od Ciebie podpisania czegoś, czego nie powiedziałaś lub czego nie rozumiesz. Nie śpiesz się, masz prawo mieć tyle czasu na przeczytanie spisanego protokołu, ile potrzebujesz. Jeżeli masz zastrzeżenia co do zachowania policjanta, zawsze możesz zwrócić się ze skargą do jego przełożonego.

Policjant/policjantka przyjmująca zawiadomienie o przestępstwie powinien poinformować Cię o przysługujących prawach – w formie ustnej i pisemnej. Pamiętaj! Masz możliwość kontaktu z osobą przez Ciebie wskazaną, która może być obecna podczas wykonywania czynności z Twoim udziałem, o ile nie uniemożliwia to przeprowadzenia tych czynności albo nie utrudnia ich w istotny sposób. Policjant powinien poinformować Cię o kolejnych podejmowanych działaniach, w tym o konieczności zebrania i zabezpieczenia materiału dowodowego, przeprowadzenia badania lekarskiego oraz o możliwości podejmowania działań profilaktycznych i leczniczych.

W przypadku zawiadomienia o przestępstwie zgwałcenia Policja powinna zapewnić Ci (ewentualnie także osobie przez Ciebie wskazanej) transport do placówki medycznej, gdzie zostanie udzielona Ci pomoc i przeprowadzone zostaną badania, udostępnić wykaz placówek specjalistycznego poradnictwa, w tym prawnego, psychologicznego i rodzinnego celem uzyskania pomocy i wsparcia oraz umożliwić kontakt z najbliższą jednostką realizującą zadania z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej lub inną instytucją zajmującą się pomocą w zakresie tożsamy.

Wiemy, że chcesz się umyć, opatrzeć czy posprzątać, jeśli to stało się w Twoim mieszkaniu – to w pełni zrozumiałe. Ale te dowody mogą bardzo znacząco wpłynąć na decyzję sądu. Dlatego nie myj się, nie zmieniaj garderoby i nie sprzątaj. Obdukcja ma sens, jeśli zostanie przeprowadzona do 48 godzin po gwałcie, jednak policjanci będą się bardzo spieszyć – najwięcej dowodów w postaci spermy zabezpieczy się w ciągu pierwszych 12-24 godzin po zdarzeniu. Lekarz specjalista opíše Twoje obrażenia wewnętrzne, otarcia naskórka i siniaki. Dziś często w przypadku gwałtu robi się badania DNA. Jeśli potrzebna jest pomoc psychiatry, czy psychologa, a okaże się, że za wizyty u lekarzy musisz płacić – zachowaj wszelkie rachunki. Możesz bowiem złożyć przed sądem wniosek o naprawienie Ci wyrządzonej przestępstwem szkody. Jeśli w wyniku gwałtu zaszłaś w ciążę – masz prawo przerwać ją bezpłatnie na podstawie art. 4a ust. 1.3 Ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopusz-

czalności przerywania ciąży (Dz. U. z dnia 1 marca 1993 r. z późniejszymi zmianami). Policjanci obejrzą miejsce zdarzenia, czy zostały tam jakieś ślady walki i przymusu. Pamiętaj o tym, że, aby zaistniało przestępstwo zgwałcenia, nie musiało dojść do siłowego wymuszenia stosunku – można Cię było zastraszyć bądź zniewolić narkotykiem – warunkiem gwałtu jest Twoja jednoznaczna odmowa odbycia stosunku. Wszelkie wnioski, zaświadczenia lekarskie, postanowienia, protokoły przesłuchań, opinie biegłych tworzą akta sprawy, które wraz z aktem oskarżenia przesyłane są do sądu.

Policja będzie szukać sprawcy, poproszą Cię zatem, jeśli go nie znałaś, o sporządzenie portretu pamięciowego, obejrzysz zdjęcia sprawców podobnych przestępstw, będziesz musiała rozpoznać podejrzanego przez lustro weneckie.

W polskim prawie postępowanie przygotowawcze może być prowadzone w formie śledztwa lub w uproszczonej formie tj. dochodzenia. Śledztwo jest formą prowadzenia postępowania przygotowawczego w sprawach o najpoważniejsze przestępstwa. Śledztwo prowadzi się między innymi w sprawach o zbrodnie, tj. czyn zagrożony karą co najmniej 3 lata pozbawienia wolności albo karą surowszą. Śledztwo prowadzi prokurator. Prokurator może powierzyć Policji przeprowadzenie śledztwa w całości lub w określonym zakresie albo dokonanie poszczególnych czynności śledztwa. Sprawy o zgwałcenie z art. 197 k.k. muszą być prowadzone w formie śledztwa.

Od momentu, w którym złożyłaś zawiadomienie o przestępstwie, przysługują Ci prawa. Niezwłocznie po otrzymaniu zawiadomienia o przestępstwie (nie później niż 30 dni od daty zawiadomienia) organ powołany do prowadzenia postępowania przygotowawczego obowiązany jest wydać postanowienie o wszczęciu bądź o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego (śledztwa/dochodzenia). Postanowienie o wszczęciu śledztwa wydaje prokurator. Postanowienie o odmowie wszczęcia lub o umorzeniu śledztwa wydaje prokurator albo Policja, postanowienie wydane przez Policję zatwierdza prokurator. O wszczęciu, odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego zostaniesz zawiadomiona listem. Jeżeli nie zgadasz się z postanowieniem o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego masz prawo wnieść zażalenie do sądu właściwego do rozpoznania sprawy w I instancji w terminie 7 dni od daty doręczenia postanowienia, za pośrednictwem prokuratora, który wydał lub zatwierdził postanowienie.

Pamiętaj! Zażalenie, które zostanie wniesione po upływie terminu 7 dniowego, będzie bezskuteczne. Nie przekraczaj terminu. Prokurator może uwzględnić wniesione przez Ciebie zażalenie. W razie jednak uznania, iż brak jest podstaw do uwzględnienia zażalenia, prokurator obowiązany jest przekazać wniesione przez Ciebie zażalenie do sądu wraz z aktami sprawy i swoim stanowiskiem. Sąd może utrzymać w mocy zaskarżone postanowienie, co oznacza, że sąd przyznał rację prokuratorowi i nie ma podstaw do prowadzenia dalej postępowania w tej sprawie. Sąd może jednak uznać, iż miałaś rację i uwzględnić wniesione przez Ciebie zażalenie. W taki wypadku sąd uchyla zaskarżone postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego prowadzonego w formie śledztwa lub dochodzenia, wskazując powody uchylenia, a w miarę potrzeby także okoliczności, które należy wyjaśnić lub czynności, które należy przeprowadzić. Wskazania takie są dla prokuratora wiążące. Jeżeli po dokonaniu czynności wskazanych przez sąd, prokurator nadal nie znajduje podstaw do wszczęcia postępowania, wydaje ponownie postanowienie o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego. Na takie powtórne postanowienie zażalenie już po raz drugi nie przysługuje. W tym wypadku możesz jako pokrzywdzona w terminie miesiąca od doręczenia zawiadomienia o tym postanowieniu wnieść subsydiarny akt oskarżenia. Czynność ta jest objęta przymusem adwokacko-radcowskim, co oznacza, iż akt oskarżenia powinien być sporządzony i podpisany przez adwokata lub radcę prawnego.

Pamiętaj! Jeżeli złożyłaś zawiadomienie o przestępstwie i nie zostałaś w ciągu 6 tygodni powiadomiona o wszczęciu albo odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego możesz wnieść zażalenie do prokuratora nadrzędnego albo powołanego do nadzoru nad organem, któremu złożono zawiadomienie.

Pamiętaj! Jako pokrzywdzona posiadasz status strony procesowej w postępowaniu przygotowawczym. Masz prawo składania wniosków o przeprowadzenie określonych dowodów, w tym o przesłuchanie świadka. Musisz zostać dopuszczona do czynności dowodowych, których nie będzie można powtórzyć na rozprawie, czyli w postępowaniu przed sądem. Masz także prawo zwrócić się do prokuratora z żądaniem, by wystąpił do sądu o przesłuchanie przez sąd świadka, jeśli zachodzi niebezpieczeństwo, że świadek ten nie będzie mógł zeznawać w czasie rozprawy. Masz prawo żądać dopuszczenia do każdej czynności, ale to, czy faktycznie zostaniesz do niej dopuszczona, zależy od prokuratora,



który może odmówić Twojego udziału ze względu na ważny interes prowadzonego postępowania.

W toku postępowania przygotowawczego, za zgodą prowadzącego postępowanie, możesz przeglądać akta i sporządzać z nich odpisy, a także złożyć zażalenie na odmowę udostępnienia akt. Masz prawo żądać wydania na własny koszt kserokopii dokumentów z akt sprawy, kopii zapisów dźwięku lub obrazu utrwalonej w ten sposób czynności procesowej. W przypadku dopuszczenia dowodu z opinii biegłych albo instytucji naukowej lub specjalistycznej organ prowadzący postępowanie przygotowawcze ma obowiązek doręczenia Tobie i Twojemu pełnomocnikowi (jeżeli został ustanowiony) postanowienia o dopuszczeniu dowodów. Organ prowadzący postępowanie przygotowawcze zezwala na wzięcie udziału w przesłuchaniu biegłych oraz na zapoznanie się z opinią, jeżeli została złożona na piśmie. Pamiętaj! Przysługuje Ci prawo do wniesienia zażalenia na czynności inne niż postanowienia i zarządzenia, naruszające Twoje prawa.

### **W sądzie**

Podstawowym sposobem zakończenia postępowania przygotowawczego jest sporządzenie i wniesienie aktu oskarżenia do sądu. Gdy organy ścigania zakończą wszystkie czynności a zebrany materiał dowodowy będzie na to pozwalał, prokurator wniesie akt oskarżenia do sądu i tam będzie go popierał. Pamiętaj! Prokurator jest oskarżycielem publicznym i rzecznikiem publicznego dobra. W wykonywaniu swych funkcji jest niezależny. Ma obowiązek zachowania obiektywizmu, stoi jednak po Twojej stronie, zależy jemu bowiem na skazaniu sprawcy. Jeśli prokurator w toku postępowania przygotowawczego dojdzie do wniosku, że nie ma podstaw do wniesienia aktu oskarżenia, to umorzy prowadzone postępowanie przygotowawcze. Masz prawo wniesienia zażalenia – zasady wnoszenia zażalenia na postanowienie o umorzeniu postępowania przygotowawczego są takie same, jak w przypadku wnoszenia zażalenia na odmowę wszczęcia postępowania przygotowawczego (patrz wyżej w poradniku).

Jeżeli w czasie trwającego postępowania karnego zmieniasz adres lub przebywasz za granicą, Twoim obowiązkiem jest zawiadomienie policji, prokuratury lub sądu (zależy od etapu postępowania) o tym fakcie i podanie nowego adresu (w przypadku zmiany) lub adresu do doręczeń w kraju (w przypadku wyjazdu za granicę). Jeżeli tego nie zrobisz, to pismo wysłane pod podany wcześniej adres uważane będzie za dorę-

czone lub w przypadku Twojego wyjazdu za granicę pismo takie załączone zostanie do akt sprawy ze skutkiem doręczenia.

Złożenie aktu oskarżenia do sądu jest dla Ciebie bardzo istotnym wydarzeniem. W tym momencie kończy się postępowanie przed prokuratorem, a rozpoczyna się postępowanie przed sądem. Pamiętaj! Z chwilą rozpoczęcia postępowania sądowego tracisz swoją dotychczasową pozycję strony postępowania, a uprawnienia, które miałaś już Ci nie przysługują. Jeżeli jednak złożysz oświadczenie o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego (patrz wyżej), będziesz znowu stroną w procesie, będziesz miała prawo zadawania pytań, składania wniosków dowodowych oraz środków odwoławczych od wyroku itp. Będąc oskarżycielem posiłkowym popierasz wspólnie z prokuratorem akt oskarżenia wniesiony do sądu, jesteś jednak niezależna w swoich działaniach. Pamiętaj! Decyzja o nieskorzystaniu z możliwości występowania w roli oskarżyciela posiłkowego jest ostateczna i nie możesz jej zmienić w dalszym toku postępowania.

Masz prawo ustanowić pełnomocnika lub wnieść o jego ustanowienie dla oskarżyciela posiłkowego (czyli Ciebie) jeśli wykażesz, że nie jesteś w stanie ponieść kosztów ustanowienia pełnomocnika bez uszczerbku dla niezbędnego utrzymania Ciebie i Twojej rodziny.

Jeżeli nie złożysz oświadczenia o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego jako osoba pokrzywdzona – możesz brać udział w rozprawie w roli świadka.

Zgodnie z przepisami kodeksu postępowania karnego, rozprawa odbywa się jawnie. Pamiętaj! Możesz złożyć również sama wniosek o wyłączenie jawności. W sprawach dotyczących przestępstw seksualnych z reguły jest wyłączana jawność rozprawy. Sąd może wyłączyć jawność w całości lub części między innymi w sytuacji, gdy jawność rozprawy mogłaby wywołać zakłócenie spokoju publicznego, obrażać dobre obyczaje, naruszyć ważny interes prywatny, jeżeli choćby jeden z oskarżonych jest nieletni lub na czas przesłuchania świadka, który nie ukończył 15 lat. Jeżeli rozprawa odbywa się z wyłączeniem jawności, przewodniczący poucza obecnych o obowiązku zachowania w tajemnicy i uprzedza o skutkach niedopełnienia tego obowiązku. Jawne jest natomiast ogłoszenie wyroku. Jeżeli jednak jawność rozprawy wyłączono w całości lub w części, przytoczenie powodów wyroku może nastąpić również z wyłączeniem jawności w całości lub w części.

Postępowanie sądowe jest decydującą częścią postępowania karnego. Sąd decyduje, czy oskarżony jest winny, czy nie, a więc czy powi-

nien zostać skazany, czy uniewinniony. Przebieg rozprawy jest uregulowany przepisami postępowania karnego. Rozpoczyna się od wywołania sprawy i sprawdzenia obecności stron i osób wezwanych. Następnie zostaje odczytany akt oskarżenia i rozpoczyna się postępowanie dowodowe, w czasie którego prezentowane są dowody. Pamiętaj! Jako oskarżyciel posiłkowy czyli strona procesu karnego masz prawo wypowiadania się co do kwestii faktycznych i prawnych, jeżeli są przedmiotem rozstrzygnięcia. Jeżeli w jakiegokolwiek kwestii jedna ze stron zabiera głos, prawo głosu przysługuje również wszystkim innym stronom. obrońcy oskarżonego i oskarżonemu przysługuje głos ostatni.

Prokurator, sędzia i obrońca oskarżonego mogą zadawać Ci pytania, jeśli będą one nieprzyjemne lub uwłaczające Twojej godności, Twój pełnomocnik może wnioskować o ich uchYLENIE. Musisz być przygotowana na to, że oskarżony i jego obrońca zechcą udowodnić, że całemu zajściu byłaś winna Ty. Ta świadomość pomoże Ci odpowiednio zareagować na tego typu insynuacje. Nie przejmuj się, sędzia doskonale zna taką taktykę. W przypadku udowodnienia odbycia stosunku (badanie spermy, DNA) to jedyna linia obrony, jaką może przyjąć obrońca oskarżonego. Jego obrońca też nie ma tak naprawdę żadnego poglądu na temat Twojej osoby i jego nieprzyjemne pytania i insynuacje to po prostu praca, którą musi wykonać, broniąc swojego klienta.

Na pytania prokuratora i sądu odpowiadaj wyczerpująco i dokładnie.

Po przeprowadzeniu całego postępowania dowodowego Sąd zawsze pyta strony (również Ciebie – jeżeli jesteś oskarżycielem posiłkowym), czy mają jeszcze jakieś wnioski dowodowe. Pamiętaj, że jest to ostatni moment na złożenie wniosków dowodowych. Gdy strony oświadczają, że nie zgłaszają wniosków, sąd zamyka przewód sądowy i udziela głosu stronom. Pierwszy głos zabiera prokurator, następnie pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego (Twój pełnomocnik, jeżeli został ustanowiony), oskarżyciel posiłkowy (Ty). Następnie głos zabiera obrońca oskarżonego, a na samym końcu oskarżony.

Po wystąpieniach stron Sąd udaje się na naradę w celu wydania wyroku. Po naradzie sąd wraca na salę rozpraw i ogłasza wyrok. Sąd podaje najważniejsze ustnie motywy wyroku oraz poucza o sposobie jego zaskarżenia. Wyrok może być zaskarżony przez każdą stronę procesową (również Ciebie, jeżeli byłaś oskarżycielem posiłkowym).

W przypadku, gdy działałeś w charakterze oskarżyciela posiłkowego, tj. byłaś stroną i chcesz wnieść apelację złóż koniecznie pisemny wniosek o sporządzenie na piśmie i doręczenie uzasadnienia wyroku

również wtedy, gdy byłaś obecna przy ogłoszeniu wyroku. Masz na to 7 dni od daty ogłoszenia wyroku.

W terminie 14 dni od otrzymania wyroku wraz z uzasadnieniem możesz wnieść apelację. Wyrok możesz zaskarżyć w całości lub w części. Można także zaskarżyć brak określonego rozstrzygnięcia. Przedmiotem zaskarżenia może być również samo uzasadnienie wyroku.

Apelację zawsze składamy w tym sądzie, który wydał wyrok, jednak kierujemy ją do sądu wyższej instancji. Jeżeli wyrok wydał sąd rejonowy, to apelację wnosisz do sądu okręgowego za pośrednictwem sądu rejonowego, który wydał wyrok. Jeżeli nie zgadzasz się z wyrokiem sądu okręgowego, apelację wnosisz do sądu apelacyjnego za pośrednictwem sądu okręgowego (w tym wypadku jednak apelacja musi być sporządzona przez pełnomocnika – adwokata lub radcę prawnego). Do apelacji dołącza się odpowiednią liczbę odpisów dla stron przeciwnych, do apelacji wnoszonej do sądu apelacyjnego dołącza się dodatkowo jeden odpis. Jeżeli apelację składamy w biurze podawczym należy mieć kopię, na której zostanie przybita pieczętka sądu z datą wniesienia apelacji, gdy wysyłamy apelację pocztą, to najlepiej listem poleconym, by mieć potwierdzenie jej nadania.

Pamiętaj! Sąd odwoławczy może utrzymać wyrok w mocy, zmienić lub uchylić wyrok w całości lub w części. Gdy oskarżony został skazany na karę pozbawienia wolności, a wyrok uprawomocnił, masz prawo po skierowaniu przez sąd orzeczenia do wykonania, złożyć wniosek o informowanie Ciebie o opuszczeniu zakładu karnego przez skazanego. W razie skorzystania z tego uprawnienia odpowiednio sędzia penitencjarny lub dyrektor zakładu karnego niezwłocznie zawiadamia Cię o zwolnieniu skazanego z zakładu karnego po odbyciu kary, o ucieczce skazanego z zakładu karnego, a także o wydaniu decyzji o udzieleniu skazanemu: przepustki, czasowego zezwolenia na opuszczenie zakładu karnego bez dozoru lub bez konwoju funkcjonariusza Służby Więziennej albo asysty innej osoby godnej zaufania, przerwy w wykonaniu kary i warunkowego zwolnienia.

# PRZYKŁADOWE WZORY PISM

## Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa

(miejsowość, data)

.....  
(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

(dane jednostki Policji lub Prokuratury)

### ZAWIADOMIENIE o podejrzeniu popełnienia przestępstwa

Na podstawie art. 304 § 1 k.p.k. zawiadamiam o popełnieniu w dniu ..... w ..... przestępstwa ..... (rodzaj przestępstwa) na moją szkodę, przez ..... (dane sprawcy lub informacja, że sprawca nieznan) oraz wnoszę o wszczęcie w tej sprawie postępowania przygotowawczego.

#### Uzasadnienie

(należy tu zwięźle opisać stan faktyczny oraz zachowanie sprawcy, które Twoim zdaniem świadczy o popełnieniu przestępstwa i ewentualnie podać dowody na poparcie swoich twierdzeń).

Twój podpis

## Wniosek o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu

(miejsowość, data)

.....  
(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

Prezes Sądu w  
(dane sądu, który rozpoznaje sprawę)

Sygnatura akt: .....

### WNIOSEK o wyznaczenie pełnomocnika z urzędu

Na podstawie art. 78 § 1 k.p.k. w zw. 87 § 1 k.p.k. i 88 k.p.k. wnoszę o wyznaczenie dla mnie pełnomocnika z urzędu w toczącej się sprawie. Obecnie znajduję się w trudnej sytuacji materialnej i nie jestem w stanie ponieść kosztów obrony bez uszczerbku dla niezbędnego utrzymania siebie i rodziny.

#### Uzasadnienie

Należy tu podać powody, dla których nie stać Ciebie na ustanowienie pełnomocnika z wyboru, w szczególności należy wskazać na swój stan majątkowy, dochód –

wysokość i źródło, możliwość zarobkowania, wydatki i koszty miesięczne, w tym rachunki, opłaty, stan rodziny itp.

Twój podpis

Załączniki:

- Zaświadczenia potwierdzające sytuację finansową, rodzinną.

(W postępowaniu przygotowawczym wniosek o ustanowienie pełnomocnika składa się do sądu za pośrednictwem prokuratora prowadzącego postępowanie.)

### **Oświadczenie pokrzywdzonego o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego**

(miejscowość, data)

.....

(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

Sąd

(dane sądu, przed którym sprawa się toczy)

Sygnatura akt: .....

#### **OŚWIADCZENIE**

pokrzywdzonego o zamiarze działania w charakterze oskarżyciela posiłkowego

W związku z wniesieniem przez Prokuratora .....  
aktu oskarżenia przeciwko ..... (imię i nazwisko  
oskarżonego) oświadczam, iż na podstawie art. 54 § 1 k.p.k. w niniejszej sprawie  
zamierzam działać w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

Twój podpis

### **Zażalenie na postanowienie o odmowie wszczęcia/umorzeniu śledztwa/dochodzenia**

(miejscowość, data)

.....

(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

Sąd .....w .....

Wydział Karny

za pośrednictwem

Prokuratora .....w .....

Sygnatura akt: .....

#### **ZAJĄZENIE**

na postanowienie o odmowie wszczęcia/umorzeniu śledztwa/dochodzenia

Na podstawie art. 306 § 1 k.p.k. w zw. z art. 465 § 1 i § 2 k.p.k. zaskarżam postanowienie z dnia ....., wydane przez..... w .....,  
(należy wskazać organ, który wydał postanowienie) (miejsce) ,  
doręczone mi w dniu ....., o umorzeniu postępowania przygotowawczego (śledztwa/dochodzenia) i domagam się jego uchylenia oraz przekazania sprawy do dalszego prowadzenia.

Uzasadnienie

Należy tu podać powody dla których postępowanie powinno być wszczęte/powinno trwać dalej, w szczególności można wskazać, że wadliwie oceniono zebrane dowody, nie przeprowadzono czynności zmierzających do pozyskania dowodów z urzędu itp.

Twój podpis

### **Zażalenie na bezczynność**

(miejsce, data)

.....

(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

.....  
(prokurator przełożony lub nadzorujący, dane prokuratury)

Sygnatura akt: .....

### **ZAŻALENIE NA BEZCZYNNOŚĆ**

Na podstawie art. 306 § 3 k.p.k. wnoszę zażalenie na bezczynność prokuratora ..... (dane prokuratora lub jednostki Policji) w sprawie, w której w dniu ..... złożyłam zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa na moją szkodę.

Uzasadnienie

Należy tu wskazać, że pomimo upływu co najmniej 6 tygodni od złożenia zawiadomienia nie zostałam poinformowana o wszczęciu albo odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego.

Twój podpis

### **Wniosek o sporządzenie uzasadnienia i doręczenie odpisu wyroku z uzasadnieniem**

(miejsce, data)

.....  
(imię, nazwisko, adres pokrzywdzonego)

.....  
(Sąd , który wydał wyrok)

Sygn. akt.....

WNIOSEK O sporządzenie uzasadnienia  
i doręczenie odpisu wyroku z uzasadnieniem

Wnoszę o sporządzenie uzasadnienia wyroku Sądu ..... z dnia  
..... wydanego w sprawie o sygn. akt..... oraz doręczenie  
odpisu tego orzeczenia wraz z uzasadnieniem na adres .....

Twój podpis

### **Wniosek dowodowy**

(miejsowość, data)

Sygnatura akt

Prokurator Rejonowy/Okręgowy

.....  
Sąd Rejonowy/Okręgowy

w.....

#### WNIOSEK

Na podstawie art. 167 i 169 k. p. k. wnoszę o przeprowadzenie dowodów z zeznań następującego świadka: ..... (imię, nazwisko i adres), który przebywał w towarzystwie pokrzywdzonej w chwili zdarzenia, może zatem zaświadczyć o jego przebiegu, co jest przedmiotem toczącego się postępowania karnego

Twój podpis



## **POLSKIE PRAWO O PRZESTĘPSTWACH SEKSUALNYCH**

Zapoznaj się z fragmentami kodeksu karnego:

Rozdział XXV

Przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności.

### **Art. 197. [Zgwałcenie i wymuszenie czynności seksualnej]**

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
  - 2) wobec małoletniego poniżej lat 15,
  - 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.
- § 4. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1-3 działa ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5.

### **Art. 198. [Seksualne wykorzystanie niepoczytalności lub bezradności]**

Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

### **Art. 199. [Seksualne wykorzystanie stosunku zależności lub krytycznego położenia]**

§ 1. Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3. Karze określonej w § 2 podlega, kto obcuje płciowo z małoletnim lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej albo doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, nadużywając zaufania lub udzielając w zamian korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy.

**Art. 200. [Seksualne wykorzystanie małoletniego]**

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2. (uchylony).

§ 3. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 4. Karze określonej w § 3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia seksualnego innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

§ 5. Karze określonej w § 3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

**Art. 200a. [Elektroniczna korupcja seksualna małoletniego]**

§ 1. Kto w celu popełnienia przestępstwa określonego w art. 197 § 3 pkt 2 lub art. 200, jak również produkowania lub utrwalania treści pornograficznych, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej nawiązuje kontakt z małoletnim poniżej lat 15, zmierzając, za pomocą wprowadzenia go w błąd, wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania sytuacji albo przy użyciu groźby bezprawnej, do spotkania z nim, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Kto za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej małoletniemu poniżej lat 15 składa propozycję obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej lub udziału w produkowaniu lub utrwalaniu treści pornograficznych, i zmierza do jej realizacji,

podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

**Art. 200b. [Propagowanie pedofilii]**

Kto publicznie propaguje lub pochwała zachowania o charakterze pedofilskim, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

**Art. 201. [Kazirodztwo]**

Kto dopuszcza się obcowania płciowego w stosunku do wstępnego, zstępного, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

**Art. 202. [Publiczne prezentowanie treści pornograficznych]**

§ 1. Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. (uchylony).

§ 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 4. Kto utrwala treści pornograficzne z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4a. Kto przechowuje, posiada lub uzyskuje dostęp do treści pornograficznych z udziałem małoletniego, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 4c. Karze określonej w § 4b podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego uczestniczy w prezentacji treści pornograficznych z udziałem małoletniego.

§ 5. Sąd może orzec przepadek narzędzi lub innych przedmiotów, które służyły lub były przeznaczone do popełnienia przestępstw określonych w § 1-4b, chociażby nie stanowiły własności sprawcy.

**Art. 203. [Zmuszenie do uprawiania prostytucji]**

Kto, przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

### **Zwróć uwagę:**

**„Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego”** – tak definiuje się zgwałcenie. Nie musi zatem zaistnieć przemoc fizyczna, aby zdarzenie uznane zostało za gwałt. Napastnik mógł Cię zastraszyć, otumanić środkami usypiającymi lub narkotykami. Gwałtem nie musi być też klasyczny stosunek dopochwowy, sprawcy często wymuszają kontakty oralne lub analne. Dotyczy to także chłopców i mężczyzn, którzy także padają ofiarami gwałtów. Prawnicy używają sformułowania o „innej czynności seksualnej”, aby móc sądzić sprawców, którzy zaspokajają swoje potrzeby seksualne w najbardziej wymyślne sposoby. Do stosunku płciowego sprawcy często zmuszają swoje ofiary za pomocą szantażu, np. typu: „Jak odmówisz, to rozgłoszę w szkole, że jesteś prostytutką”.

**„Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia”** – ten zapis dotyczy tzw. molestowania seksualnego. W stosunku zależności znajdujesz się wtedy, gdy masz ograniczoną możliwość odmówienia – boisz się, że odmawiając poddania się woli sprawcy, ryzykujesz utratą pracy, obniżką zarobków, oblaniem egzaminu, wydaleniem ze szkoły, kłopotami z zaliczeniem roku, oceną niedostateczną na świadectwie itp. Jeśli zgodziłaś się na stosunek płciowy lub inny rodzaj obcowania płciowego pod wpływem takich groźb – to sprawca będzie sądzony właśnie z tego artykułu.

**Karane jest również zmuszanie do prostytucji i czerpanie korzyści z prostytuowania się kogoś innego.** Bardzo częste, zwłaszcza w rejonach przygranicznych, jest zmuszanie do prostytucji młodych ludzi, zarówno dziewcząt i chłopców oraz wywożenie ich za granicę i sprzedaż do domów publicznych. Odbiera się im wówczas paszporty i siłą zmusza do uprawiania nierządu. Dlatego zachowaj daleką idącą nieufność wobec wszelkich ofert pracy na czarno za granicą. Osoba oferująca Ci taką pracę może być Ci znana i dlatego obdarzasz ją kredytem zaufania. Nie pozwól odebrać sobie paszportu pod jakimkolwiek pretekstem. Miej telefon komórkowy, o którym wiesz tylko Ty. Pod żadnym pozorem nie przekraczaj granicy nielegalnie – już sama taka propozycja świadczy o czyichś nieuczciwych zamiarach. Pamiętaj także, że i w obcym kraju, bez paszportu i znajomości języka nie jesteś skazana na przemoc. Możesz bez obaw zwrócić się o pomoc do policji w obcym państwie, która skontaktuje Cię z Twoim konsulem lub ambasadą i zapewni tłumacza.

**Ścigane z urzędu**, a więc niezależnie od woli pokrzywdzonego, **jest w Polsce seksualne wykorzystywanie dzieci**, zarówno przez osoby z nimi

spokrewnione, jak i obce. Wiedz też, że jeśli wiesz o takim fakcie, musisz powiadomić o tym policję lub prokuraturę. Mówi o tym Kodeks Karny i treść art. 304 kk:

§1. Każdy dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję.

§2. Instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swoją działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję oraz przedsięwziąć niezbędne czynności do czasu przybycia organu powołanego do ścigania przestępstw lub do czasu wydania przez ten organ stosownego zarządzenia, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów przestępstwa.

### **Jak rozpoznać wykorzystywane seksualnie dziecko?**

Najoczywistsze są uszkodzenia okolic narządów płciowych i odbytu, stany zapalne tych okolic, moczenia i bezwiedne oddawania kału, choroby weneryczne, ciąża, bolesność podbrzusza i trudności w chodzeniu. W zachowaniu dzieci obecna jest nadmierna seksualizacja; mogą się masturbować, rozbierać w publicznych miejscach lub odwrotnie – nadmiernie wstydzić i unikać rozbierania nawet na lekcji WF-u. Mogą być nadmiernie agresywne lub apatyczne. Mają poczucie winy i izolują się od otoczenia. Sygnalizują tajemnicę, której nie chcą wyjawić. Przejawiają lęk przed określoną osobą lub miejscem. Takie dzieci mają także zaburzenia snu, bolą je brzuszki i głowy, mogą przejawiać zaburzenia apetytu i mowy (jąkanie). Często mają tiki nerwowe i moczą się w nocy. Na ciele mogą być widoczne siniaki. Te objawy dotyczą także dzieci bitych i krzywdzonych w domu – ofiar tzw. przemocy domowej.

### **Co powinnaś jeszcze wiedzieć o przemocy domowej?**

Przemoc domowa to nie tylko przemoc fizyczna, również seksualna i psychiczna. Doświadczą jej blisko jedna trzecia kobiet na jakimś etapie swojego życia. Jedna czwarta wszystkich aktów przemocy, to te zaistniałe w rodzinach. Nie jest to, jak widać, zjawisko marginalne. Stereotyp społeczny każe winić ofiarę; wielu ludzi sądzi, że gdyby ofiara sobie nie zasłużyła, to by nie oberwała. Społeczeństwo daje w ten sposób przyzwolenie przemocy. Raz uruchomionej spirali przemocy nie da się zatrzymać. Nie masz gwarancji, że dzieci wychowane w przemocy w przeszłości nie skrzywdzą swoich dzieci i małżonków, jeśli jedynym

znanym im sposobem rozwiązywania konfliktów jest agresja. Taką zależność udowodniono w przypadku sprawców przestępstw seksualnych polegających na wykorzystywaniu seksualnym dzieci – prawie wszyscy pedofile byli ofiarami tego typu przestępstw we własnym dzieciństwie. Dlatego tak ważne jest, by zareagować. Przemoc należy przezwyciężyć, sprawcę ukarać, ofierze okazać wsparcie i udzielić pomocy. Wszystkim wykorzystywanym seksualnie dzieciom zapewnić psychoterapię. W innym przypadku będą miały w życiu różnego rodzaju problemy emocjonalno -seksualne. Przemoc domowa i seksualne wykorzystywanie dzieci przez ich bliskich zdarzyć się może w każdej rodzinie bez względu na jej status. To nieprawda, że ten problem dotyczy jedynie niższych warstw społecznych. Prawdą jest natomiast, że wielu aktom przemocy domowej towarzyszy alkohol i, niestety, często sprawca usprawiedliwia się, dowodząc, że stracił po alkoholu panowanie nad sobą. To typowa próba uniknięcia odpowiedzialności, na którą jest często przyzwolenie społeczne.

## JAK POMÓC OSOBIE POKRZYWDZONEJ

**REAGUJ**, gdy jesteś świadkiem przemocy, **zachowując obojętność, współdziałasz ze sprawcą**. Stereotyp społeczny zazwyczaj wini ofiarę – dlaczego?, bo to pozwala społeczeństwu zagłuszyć wyrzuty sumienia z powodu tchórzostwa i znieczulicy; jeśli ona jest winna, to ja nie musiałem nic robić w tej sprawie. Dlatego tak wiele aktów seksualnej przemocy nie jest zgłaszanych i wielu przestępców chodzi po naszych ulicach. Jaką masz gwarancję, że nigdy nie staną na Twojej drodze albo na drodze Twoich bliskich.

**POMÓŻ I OKAŻ WSPARCIE**, to wbrew pozorom nie takie trudne. Mówienie o przemocy, z punktu widzenia ofiary, jest powtórny przeżyciem napadu czy gwałtu, dlatego samo zgłoszenie przestępstwa jest aktem wyjątkowej odwagi skrzywdzonej kobiety. Większość kobiet chciałoby zapomnieć o tym, co je spotkał o. Mężczą się więc z powracającymi, koszmarnymi wspomnieniami w milczeniu i samotności. Wiesz przecież, że w wypadku seryjnego gwałciiciela najtrudniej na składanie zeznań namówić pierwszą dziewczynę, następnie już łatwiej. Kobieta boi się nie tylko powtórny przeżywania urazu, boi się także oceny jej osoby i jej zachowania – przez otoczenie, policjantów i pracowników wymiaru sprawiedliwości. Boi się, że nikt jej nie zrozumie. Boi się niedyskretnych pytań wkraczających w jej i tak skalaną intymność. Jeśli zdecydowała się opowiedzieć Tobie, to obdarowała Cię wyjątkowym zaufaniem.

**ROZMAWIJAJ**, nie unikaj kontaktu. Pamiętaj, że ofiara gwałtu przeżywa bardzo silne i sprzeczne uczucia, dlatego w jej wypowiedzi może brakować logiki. Pomóż jej, nazywając uczucia, np. „bałaś się”. Nie dziw się, jeśli jej relacja przerywana będzie atakami histerycznego płaczu lub śmiechu – to normalne w jej stanie psychicznym. Nie splataj rąk i nóg i nie przyglądaj jej się zbyt nachalnie, patrz w oczy, nie na ciało – ona może być teraz przeczulona – wtedy dasz wrażenie otwartości i zrozumienia. Nazwij to, co się stało. Kobiety często nie wypowiadają słowa gwałt. Okaż, że jej wierzysz. Nie obiecuj, że wszystko będzie dobrze, że jakoś sobie poradzi. Nie obwiniaj jej, nawet jeśli wierzysz stereotypom. Powiedz, że nikt nie ma prawa stosować przemocy, przecież to prawda. Solidaryzuj się z nią. Każdy świadek przemocy lub słuchający o niej, staje się współuczestnikiem zdarzenia.

## **Spis treści:**

1. Poczuj się bezpieczniej, czyli zasady bezpieczeństwa.....	3
2. Jeżeli doświadczyłaś gwałtu.....	9
3. Jeśli chcesz, by ukarano sprawcę.....	13
4. Przykładowe wzory pism.....	29
5. Polskie prawo o przestępstwach seksualnych.....	33
6. Jak pomóc osobie pokrzywdzonej.....	39